PATIENTINNENINFORMATION

Meine Schwangerschaft

Ihre Checkliste für Vorsorge und Gesundheit



Ihre Gesundheit zählt – in jeder Lebensphase.

Zuckertests: Frühstück oder nüchtern?

☐ 50-g-Glukose-Suchtest (24+0 bis 27+6 SSW): NICHT nüchtern; normales Frühstück erlaubt. Blutentnahme 1 Stunde nach der Trinklösung.
☐ 75-g-oGTT (nach auffälligem Suchtest / bei Indikation): morgens NÜCHTERN, mindestens 8 Stunden ohne Nahrung, Wasser erlaubt. Messungen nüchtern sowie nach 1 und 2 Stunden.
☐ Vor dem 75-g-oGTT an den Vortagen normal kohlenhydrathaltig essen; während des Tests sitzen, nicht rauchen.
☐ Orientierungswerte: 50-g-Test ab 135 mg/dl weiter abklären; beim 75-g-oGTT Grenzwerte nüchtern 92, nach 1 h 180, nach 2 h 153 mg/dl (ein erreichter Grenzwert genügt).

Nährstoffe

☐ Folsäure: 400 µg täglich bis Ende des 1. Trimenons; bei spätem Beginn ggf. 800 µg nach Beratung.
☐ Jod: meist 100–150 µg täglich; bei Schilddrüsenerkrankung individuell abklären.
☐ DHA: mindestens 200 mg/Tag, wenn nicht regelmäßig fettreicher Meeresfisch gegessen wird.
☐ Cholin: ausreichende Zufuhr über Ernährung, z. B. Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte.
☐ Eisen, Vitamin D und Vitamin B12: individuell nach Bedarf; Vitamin B12 bei veganer Ernährung zuverlässig ergänzen.

Infektionsscreening: Kassenleistung oder IGeL?

☐ Zur regulären Mutterschaftsvorsorge gehören u. a. Untersuchungen auf Syphilis, HIV (mit Einwilligung), Hepatitis B (HBsAg; in unserer Checkliste frühzeitig), Chlamydien sowie die vorgesehenen Immunitäts- und Antikörperuntersuchungen.
☐ Zusätzliche Bluttests auf Toxoplasmose, Zytomegalie (CMV) oder Parvovirus B19 gehören bei beschwerdefreien Schwangeren ohne konkreten Verdacht in der Regel NICHT zur gesetzlichen Routinevorsorge. Sie können nach individueller Beratung als IGeL angeboten werden.
☐ Bei konkretem Infektionsverdacht, Symptomen oder relevanter Exposition kann eine medizinisch indizierte Diagnostik dagegen Kassenleistung sein.
☐ Vorbeugung: Fleisch gut durchgaren, Gemüse waschen; bei Kleinkindkontakt besonders auf Händehygiene und Vermeidung von Speichelkontakt achten.

Weitere Vorsorge

☐ Mutterpass, Medikamente und Impfstatus bei Terminen mitbringen; Ultraschall- und Vorsorgetermine wahrnehmen.
☐ Pertussis-Impfung im 3. Trimenon (meist 28.–32. SSW), Influenza saisonal; weitere Impfungen individuell besprechen.
☐ Bei Blutungen, starken Schmerzen, Fruchtwasserabgang oder deutlich verminderten Kindsbewegungen zeitnah ärztlich abklären lassen.
☐ Eine IGeL ist freiwillig und selbst zu bezahlen. Nutzen, Grenzen und Kosten sollten vorab besprochen werden.

Gut informiert. Selbstbestimmt. Persönlich beraten.